

FONTOS

Mielőtt gyakorolni kezdesz, feltétlenül olvasd el a **FELELŐSSÉGVÁLLALÁSI NYILATKOZAT** című írást >> https://kreativstresszoldas.hu/nyilatkozat_kreativstresszoldas.pdf
Amennyiben tovább olvasod az oldal cikkeit, tudomásul veszed a Felelősségvállalási Nyilatkozatban foglaltakat és magadra kötelező érvényűnek fogadod el.

10. NAP

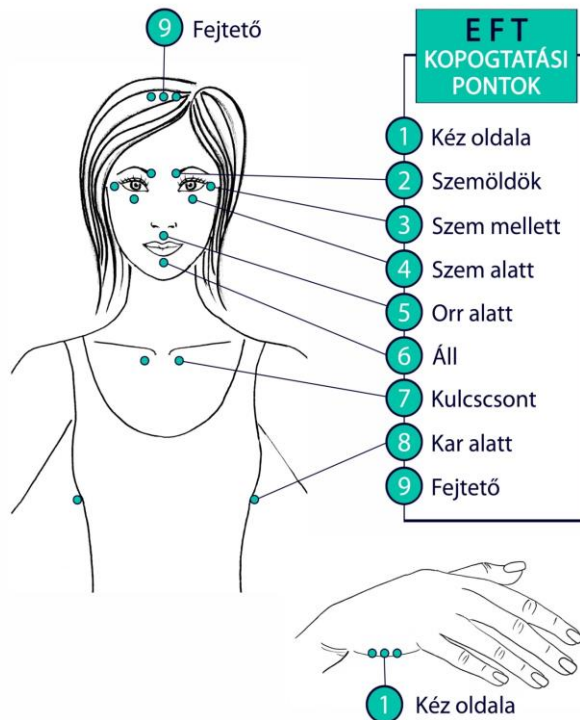
Aktívan hozzájárulok ahhoz, hogy ma is jól érezzem magam

Gyakorlatra fordított idő átlagosan:

kb. 3-5 perc

Segítő tippek a gyakorláshoz:

- ✓ igyál pár korty vizet kopogtatás előtt és után
- ✓ kopogtass tükör előtt és még hatásosabb lesz a gyakorlásod
- ✓ ha teheted, mondd hangosan a szöveget és közben vigyorogj
- ✓ kopogtass naponta legalább 1x, ezen felül bármennyiszer gyakorolhatsz
- ✓ **hatékonyabb a pozitív kopogtatás, ha előbb oldod a stresszt vagy a benned lévő aktuális rossz érzéseket**, ehhez segítséget találsz itt: https://www.kreativstresszoldas.hu/1negativ-erzelem_ks-23esw44.pdf
- ✓ ha még nem találkoztál a kopogtatással (EFT = Érzelmi Felszabadítás technikája), ezen a linken egy rövid összefoglalót találsz róla: <https://www.kreativstresszoldas.hu/eft-tajekoztato.pdf>
- ✓ a következő oldalon haladj végig a szövegen a megadott pontokat kopogtatva



KREATÍV STRESSZOLDÁS KIHÍVÁSOK

www.kreativstresszoldas.hu/kihivasok | 21 napos pozitív EFT kopogtatás | Írta: Kotsy Krisztina

Kopogtass a pontokon:

Szemöldök:	aktívan hozzájárulok ahhoz, hogy ma is jól érezzem magam
Szem mellett:	aktívan hozzájárulok ahhoz, hogy ma is jól érezzem magam
Szem alatt:	aktívan hozzájárulok ahhoz, hogy ma is jól érezzem magam
Orr alatt:	aktívan hozzájárulok ahhoz, hogy ma is jól érezzem magam
Áll:	aktívan hozzájárulok ahhoz, hogy ma is jól érezzem magam
Kulcscsont:	aktívan hozzájárulok ahhoz, hogy ma is jól érezzem magam
Kar alatt:	aktívan hozzájárulok ahhoz, hogy ma is jól érezzem magam
Fejtető:	aktívan hozzájárulok ahhoz, hogy ma is jól érezzem magam

Vegyé! egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Szemöldök:	aktívan hozzájárulsz ahhoz, hogy ma is jól érezd magad
Szem mellett:	aktívan hozzájárulsz ahhoz, hogy ma is jól érezd magad
Szem alatt:	aktívan hozzájárulsz ahhoz, hogy ma is jól érezd magad
Orr alatt:	aktívan hozzájárulsz ahhoz, hogy ma is jól érezd magad
Áll:	aktívan hozzájárulsz ahhoz, hogy ma is jól érezd magad
Kulcscsont:	aktívan hozzájárulsz ahhoz, hogy ma is jól érezd magad
Kar alatt:	aktívan hozzájárulsz ahhoz, hogy ma is jól érezd magad
Fejtető:	aktívan hozzájárulsz ahhoz, hogy ma is jól érezd magad

Vegyé! egy lassú, mély lélegzetet és folytasd a kopogtatást!

Helyettesítsd be a saját keresztneved az XY helyére!

Szemöldök:	[XY] aktívan hozzájárul ahhoz, hogy ma is jól érezze magát
Szem mellett:	[XY] aktívan hozzájárul ahhoz, hogy ma is jól érezze magát
Szem alatt:	[XY] aktívan hozzájárul ahhoz, hogy ma is jól érezze magát
Orr alatt:	[XY] aktívan hozzájárul ahhoz, hogy ma is jól érezze magát
Áll:	[XY] aktívan hozzájárul ahhoz, hogy ma is jól érezze magát
Kulcscsont:	[XY] aktívan hozzájárul ahhoz, hogy ma is jól érezze magát
Kar alatt:	[XY] aktívan hozzájárul ahhoz, hogy ma is jól érezze magát
Fejtető:	[XY] aktívan hozzájárul ahhoz, hogy ma is jól érezze magát

Vegyé! egy lassú, mély lélegzetet és figyeld meg, hogy milyen hatása volt rád a kopogtatásnak!

Ha kérdésed, ötleted van, írd meg a krisztina@kreativstresszoldas.hu címre!

Tarts velünk holnap is!

Szeretettel,

Kotsy Krisztina

*Ezt a gyakorlatot és a **21 napos pozitív kopogtatás** teljes anyagát ezen a linken találod:*

<https://kreativstresszoldas.hu/kihivasok>